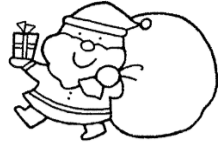


12月のよていこんだて



給食費口座振替日：12月23日（月）

令和6年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 633 / 840 kcal	3 645 / 746 kcal	4 675 / 827 kcal	5 657 / 791 kcal	6 650 / 755 kcal
コッペパン ★ ホワイトシチュー 照焼肉団子 大根サラダ	ごはん ★ 吉野汁 ★ 桜鱈の味噌漬け なめたけ和え	コッペパン ★ おまめのスープ ★ 手作りチキンカツ ★ コーンソテー	持参おにぎり ★ わかめうどん ★ 肉じゃが	ごはん ★ 肉炒め丼 ★ もずくの味噌汁 枝豆
牛乳 鶏肉 生クリーム 照焼肉団子 わかめ	牛乳 鶏肉 油揚げ 桜鱈	牛乳 大豆 金時豆 大福豆 ウィンナー 鶏肉	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ つと	牛乳 もずく 豆腐 豚肉
コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 油 三温糖	ごはん じゃがいも でんぷん	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油	うどん じゃがいも 油 三温糖	ごはん 油 ごま油 三温糖 でんぷん
にんじん たまねぎ パセリ だいこん コーン	にんじん だいこん ながねぎ もやし 小松菜	はくさい にんじん たまねぎ コーン 枝豆	にんじん 椎茸 ながねぎ たまねぎ いんげん	ながねぎ にんじん もやし 小松菜 たまねぎ りんご 枝豆
9 572 / 703 kcal	10 648 / 711 kcal	11 596 / 755 kcal	12 716 / 861 kcal	13 729 / 854 kcal
ソフトフランスパン ★ ニョッキ入りスープ たまコロ ★ 元気サラダ	ごはん ★ 豚汁 五目厚焼卵 ★ もやしの土佐ごま和え	★ 斜里産春よ恋コッペパン ★ キャベツスープ ★ 鶏肉のバジル炒め みかん	持参おにぎり ★ しょうゆラーメン ★ じゃが麻婆	ごはん ★ ポークカレー フルーツカクテル
牛乳 ベーコン たまコロ 昆布 鯖節	牛乳 豚肉 豆腐 五目厚焼卵 鯖節	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ 豚肉 大豆ミート	牛乳 豚肉 生クリーム
ソフトフランスパン ポテトニョッキ 油 ごま油 三温糖 ごま	ごはん じゃがいも つきこん ごま	コッペパン オリーブ油 ペンネ	ラーメン じゃがいも 三温糖 油 でんぷん ごま油	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 カクテルゼリー
にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ コーン	だいこん にんじん ごぼう 生姜 たまねぎ ながねぎ もやし	きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ みかん	ながねぎ メンマ たまねぎ にんじん 生姜	たまねぎ にんじん 生姜 パイン みかん 桃
16 595 / 758 kcal	17 639 / 706 kcal	18 614 / 779 kcal	19 631 / 833 kcal	20 715 / 810 kcal
背割りコッペパン ★ 豆乳コーンスープ ★ チドック パイン缶	ごはん ★ 大根のみそ汁 いわしのみぞれ煮 ★ ひじきのそぼろ炒め	バターロールパン ★ ポトフ ぶりフライ ★ 海藻サラダ	持参おにぎり ★ カレーうどん ★ うま煮	ごはん ★ あんかけそぼろ丼 かぼちゃだんご汁 学給だいふく
牛乳 豆乳 ベーコン ソーセージ	牛乳 いわし わかめ 油揚げ 豚肉 ひじき	牛乳 鶏肉 プリフライ わかめ 昆布 とさかのり	牛乳 豚肉 油揚げ つと 鶏肉	牛乳 油揚げ 豚肉
コッペパン じゃがいも でんぷん 油	ごはん 白滝 油 三温糖 白滝	バターロールパン じゃがいも 油	うどん でんぷん 油 三温糖 こんにやく	ごはん かぼちゃもち ごま油 でんぷん 学給だいふく
にんじん たまねぎ コーン トマト ピーマン きゅうり パイン	だいこん にんじん ながねぎ 生姜	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい コーン	しめじ ながねぎ にんじん 椎茸 たけのこ ごぼう 枝豆	はくさい ごぼう しめじ 生姜 もやし たけのこ 椎茸
23 676 / 754 kcal	24 693 / 752 kcal	25 557 / 713 kcal	26 738 / 892 kcal	平均 / kcal
ミルクリングパン ★ 星のマカロニスープ ★ ポークチャップ カラフルゼリー	ごはん ★ けんちん汁 さばの味噌漬け ★ 3色和え	ココアパン ★ キャベツとあさりのスープ ★ 鶏じゃがトマト ★ 春雨サラダ	持参おにぎり ★ 鶏肉と長ねぎのスパゲティ カラフルサラダ ★ サキサキチーズ	小学校中学年/中学生 エネルギー 652kcal / 781kcal たんぱく質 25.5g / 30.3g 脂質 21.3g / 24.7g
牛乳 ベーコン 豚肉	牛乳 豆腐 豚肉 さばの照り焼き さば節	牛乳 あさり 鶏肉 ハム	牛乳 鶏肉 ベーコン サキサキチーズ	おも からだ 主に体をつくるもの
ミルクリングパン 星の Pasta 油 あまおうゼリー マスカットゼリー みかんゼリー	ごはん ごま油	黒砂糖パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油 春雨 ごま油	スパゲティ オリーブ油	おも からだ うご 主に体を動かすもの
にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ はくさい 小松菜	きゃべつ にんじん たまねぎ コーン セロリ トマト きゅうり もやし	たけのこ 長ねぎ きゃべつ 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの

※牛乳は毎日つきます。※箸は清潔なものを持参してください。スプーンマークの日は、スプーンが出ます。

※食材の調達状況によっては使用食材・献立を変更することがあります。ご了承ください。

※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。

★がついているメニューには斜里産食材を使用しています。「太字」は新メニューです。

じゃがも・たまねぎ
いただきました！

今月も、JAしれとこ斜里さまより、斜里産野菜の無償提供があります。毎日の給食で活用していきます。ありがとうございました！！

給食だより



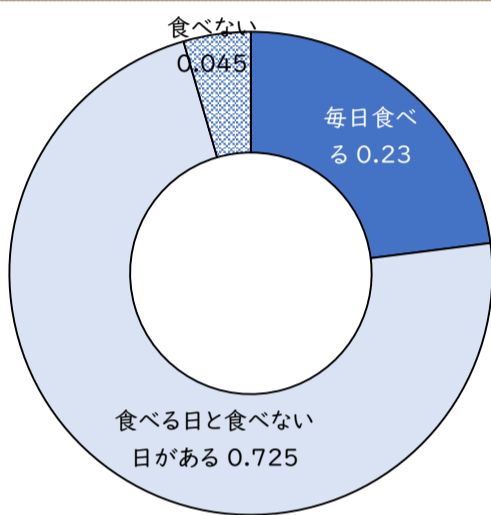
令和6年12月
斜里町学校給食センター
(TEL 0152 - 23 - 2548)

今年度7月に、小学校(義務教育学校)3年生以上の児童生徒を対象に学校給食アンケートを実施しました。質問内容は、給食に関することや家庭での食習慣についてです。今回は、そのアンケート結果の一部を紹介します。詳細は、斜里町ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。



Q9. おやつについての質問

おやつを食べますか？



斜里町の児童生徒は、全国や北海道と比べると肥満傾向にあります。おやつの摂り過ぎも、原因の一つとして考えられます。高脂肪・高エネルギーのものが好まれる傾向にありますので、おやつの選び方も考えましょう。

下校後に食べている人が **46.6%**
夕食後に食べている人が **24.6%**

よく食べているおやつ

- 1位 **スナック菓子**
- 2位 **グミ**
- 3位 **チョコレート**



おやつ(間食)の食べ方を見直しましょう!

・時間と量を決めて食べる

・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる

・食品表示を見ながら食品を選ぶ

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？
子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



きゅうしょくランキング

- すき

1位	カレー
2位	ラーメン
3位	ハヤシライス
- にがて

1位	トマト
2位	コッペパン
3位	きのこ料理

すべての結果は、斜里町HPに掲載されています。こちらからご覧ください。

今月の使用予定食材産地

※天候や配送状況により変更になることがあります。

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉 でんぷん、桜鱈 じゃがいも にんじん 玉ねぎ	鶏肉、牛乳、米、昆布 パン用小麦粉、ミックスビーンズ コーン、生クリーム、椎茸、枝豆 いんげん、しめじ、ぶり	大根、長ねぎ、白菜、小松菜 きゃべつ、にら、セロリ、みかん 桃缶、もずく、ピーマン、ひじき たけのこ、いわし	韓国:パプリカ、わかめ インドネシア:パイン缶 中国:メンマ ノルウェー:さば